

Acneea este o afecțiune benignă a pielii. Apare atunci când porii în care crește părul sunt acoperiți de grăsimi și de celule moarte ale pielii. Pot apărea puncte albe sau negre sau coșuri. Acneea îi afectează pe 80% dintre adolescenți, din cauza creșterii hormonilor ce stimulează producția de grăsime. Cu toate acestea, îi poate afecta și pe oamenii de orice vârstă. A avea acnee poate provoca nesiguranță și poate afecta emoțional. Acneea apare în principal pe față, pe partea superioară a spatelui și pe piept. Dieta, igiena și activitatea sexuală nu o influențează.

Leziunile un trebuie să fie atinse sau apăsată pentru că acneea s-ar putea agrava și ar putea apărea cicatrici.

Spălarea leziunilor

Spălarea regulată ajută la reducerea excesului de ulei. Zonele afectate trebuie spălate cu apă caldă de două ori pe zi (dimineața și seara) și trebuie folosit un săpun ușor. După aceea, zona trebuie uscată cu grijă.

La bărbați, bărbierirea trebuie să se facă cu foarte mare grijă. Barba trebuie să fie înmuiată în apă caldă și săpun. Mașina de tuns electrică poate fi utilă.



Dieta

Nu influențează asupra acneei. Dar, în orice caz, dacă credeți că anumite alimente o agravează, le puteți evita.

Expunerea la soare

Bronzul poate ascunde acneea, dar beneficiul este temporar. Soarele acumulat de-a lungul anilor favorizează îmbătrânirea pielii și dezvoltarea diferitelor tipuri de cancer de piele.

Produsele cosmetice

Având în vedere că porii sunt permeabili, trebuie să se evite produsele cosmetice și în special cele pe bază de uleiuri.

În cazul în care trebuie să le folosiți, alegeți-le pe acelea pe al căror ambalaj să se indice *oil free* sau *no comedogénicos*, adică pe acelea care nu acoperă porii și nu provoacă acnee sau care fac acest lucru într-o măsură mai mică față de altele. Îndepărtați-vă pe fiecare seară machiajul cu apă și săpun. Protejați-vă fața atunci când vă aplicați lac sau gel în păr.

Cum poate fi tratată?

Tratamentul depinde de cât de gravă este acneea, dar de obicei dispare fără a se urma niciun fel de tratament.

Tratamentele pentru piele folosesc pentru a curăța porii și pentru a îi dezinfecța. Ameliorează coșurile, dar în momentul în care tratamentul va fi abandonat, vor reapărea. Este nevoie de consecvență timp de luni de zile, iar uneori chiar ani, pentru a controla aceste leziuni.

Aceste produse pot provoca uscăciune și exfoliere. Este frecvent și ca acneea să se agraveze atunci când începe să fie tratată. **În cazul în care acneea nu se ameliorează în 6-8 săptămâni, consultați-vă din nou medicul.**